



Rápido, fresco y divertido

★ COMIDA DE PRIMEROS 5 ★



 **PRIMEROS 5**
CALIFORNIA

Algunos de mis primeros y más tiernos recuerdos de la infancia incluyen los increíbles aromas que emanaban de las cocinas de mi madre y mi abuelita. No eran solo los olores divinos, sino también el amor y cariño con los que preparaban nuestras comidas.

Desde una edad muy temprana, era común tener conversaciones, tanto divertidas como serias, mientras ayudaba a lavar y abrir los ejotes, contar las tazas de harina para hacer el pan, o hacer círculos, corazones y triángulos con la masa para las galletas. Por supuesto, en ese momento no me daba cuenta de todo lo que estaba aprendiendo; por ejemplo, me estaban ayudando a ampliar mi vocabulario, enseñándome a contar y demostrando la ciencia de cómo funcionaba la levadura. Pero sobre todo estaba aprendiendo a ser parte de una familia. ¡Claramente era mucho más que solo aprender a cocinar!

El libro de recetas de Primeros 5 California incluye muchas recetas nutritivas y fáciles de hacer, con ideas sencillas para que la preparación de la comida sea una experiencia divertida y educativa para los pequeños. Además encontrará asesoramiento y consejos de nutrición sobre cómo incorporar momentos de enseñanza con cada pizca y mezcla.

Esperamos que este libro se convierta en un elemento básico de las cocinas, para maneras deliciosamente divertidas de preparar y comer comidas saludables en familia. Sobre todo, esperamos que usted y su hijo(a) tengan la oportunidad de crear recuerdos en la cocina que duren toda la vida.

Para aún más consejos y actividades para niños de 0 a 5 años de edad, visite el sitio web para padres de Primeros 5 California, www.First5California.com/parents.

¡Disfrute la cocina!

Cariñosamente,



Camille Maben
Directora Ejecutiva

Creado por Evans & Brennan, LLC en conjunto con Fraser Communications

Recetas y texto (con la excepción de la carta de la Directora y los materiales del USDA) por Georgeanne Brennan, Ann M. Evans y

Margaret (Peggy) Stevenson, Servicios de nutrición estudiantil, Consultora de nutrición infantil

Fotografía de alimentos por Craig Lee • Diseñado por Kristine Brogno

Opciones Saludables para Niños Con Apetito

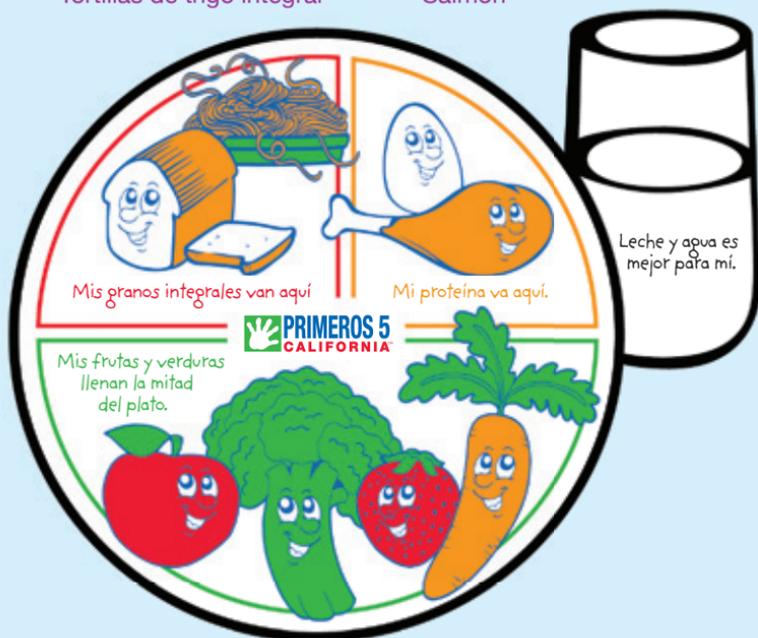
Divida el plato en tres partes. Llene la mitad del plato con fruta y verdura, una cuarta parte con proteína magra y la última parte con carbohidratos integrales. Mantenga pequeñas porciones de carne, aproximadamente del tamaño de la parte posterior del puño de su hijo.

GRANOS INTEGRALES

Avena
Arroz integral
Pan de trigo integral
Fideos de trigo integral
Tortillas de trigo integral

PROTEÍNAS

Pavo extra magro
Pollo
Huevos
Frijoles negros
Salmón



VERDURAS

Espinaca
Elote
Camote
Pimiento verde
Pimiento rojo

FRUTAS

Melón
Plátano
Naranja
Mora azul

PRODUCTOS DE LA LECHE

Leche baja en grasa
(ofrézcale leche entera a su niño de 1 a 2 años de edad)
Queso bajo en grasa
Yogur bajo en grasa

Cocina saludable con el método casero y rápido

El método casero y rápido es una manera de cocinar que es más rápido que hacer todo desde cero. Con el método casero y rápido, combina ingredientes que tiene en su cocina y refrigerador con alimentos frescos. Cocinar de esta manera es menos costoso que comprar alimentos procesados y comidas listas para comer. Además, es una manera inteligente y divertida de enseñarles a sus hijos acerca de las diferentes frutas, verduras y otros ingredientes, y varias técnicas que se usan para cocinar, como medir, cortar y revolver. Muchos alimentos procesados tienen alto contenido de sodio, jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, grasas saturadas y aditivos que no son saludables para usted y su familia.

Un buen ejemplo de cocina casera y rápida es usar caldo de pollo enlatado para hacer una sopa o guisado en lugar de hacer el caldo desde cero. Luego, lo único que tiene que agregar son verduras frescas, carne, fideos o arroz, hierbas y especias, y tendrá una sopa abundante, deliciosa y nutritiva para su familia. O puede hacer una cena riquísima de espagueti con salsa de jitomate si tiene fideos y jitomates bajos en sodio enlatados en la cocina.

AQUÍ ESTÁ UNA LISTA DE ALIMENTOS BÁSICOS PARA TENER EN LA CASA PARA LA COCINA CASERA Y RÁPIDA:

Jitomates enlatados enteros (sin sal o con bajo contenido de sodio)

Caldo de pollo o de vegetales (sin grasa y sin sal o con bajo contenido de sodio)

Frijoles enlatados (sin sal o con bajo contenido de sodio)

Espagueti u otros fideos secos integrales

Arroz integral

Frijoles secos

Cebolla, ajo y papas

Aceites de cocina saludables (vea la página 16)

Vinagre

Sal y pimienta negra

Hierbas y especias secas

Ensaladas

Las ensaladas están entre los platos más saludables que puede hacer para su familia, y se pueden hacer rápidamente. Pero una parte importante de todas las ensaladas saludables es un aderezo saludable, y por eso siempre es mejor hacer su propio aderezo.

ADEREZO RÁPIDO PARA UNA ENSALADA VERDE, ENSALADA DE COL O ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA

Para hacer un aderezo rápido:

1. Mezcle 3 partes de aceite con 1 parte de jugo de limón fresco o vinagre (de cualquier tipo).
2. Sazone al gusto con sal y pimienta negra y revuelva bien.

Para hacer una ensalada básica:

1. Agregue su aderezo casero a hojas verdes, como espinaca, lechuga o acelga rasgadas en trozos pequeños.
2. Para agregarle más sabor a una ensalada básica, agregue una verdura fresca, como rebanadas de zanahoria o apio, o fruta en cubos o rebanadas, como una manzana, naranja o mango.

Para hacer una ensalada de col:

1. Corte el repollo finamente y mézclelo con el aderezo.

Para hacer una ensalada de zanahoria rallada:

1. Agréguele 1 cucharadita de mostaza al aderezo y mezcle.
2. Mezcle las zanahorias ralladas con un poco de perejil recién picado y el aderezo.



Sopa de verduras rápida

Cuando empieza con caldo de pollo o verdura enlatado, sin grasa, bajo en sodio o sin sal, es fácil hacer una sopa casera sabrosa. Hierva el caldo y agregue verduras picadas, como cebolla, papas, zanahorias, apio, calabaza de cualquier tipo, hongos o acelga. Baje el fuego a mediano o lento y cocine hasta que las verduras estén tiernas, unos 15 minutos. También puede agregarle jitomate enlatado y algunas hierbas y especias, como perejil, hojuelas de pimiento rojo u orégano.

Cocinar con frijoles

Comer frijol es una manera económica de aumentar la cantidad de proteínas vegetales en su dieta. Hay muchas variedades disponibles, y todas son nutritivas. Son una buena fuente de fibra, de proteína magra que ayuda a desarrollar músculos, y de hidratos de carbono complejos que son una fuente de energía sostenible, y todos son importantes para los niños en crecimiento.

COCINAR CON FRIJOLES ENLATADOS

La manera más rápida de incorporar estos alimentos ricos en nutrientes en la comida familiar es con frijoles enlatados. Cuando vaya de compras, busque latas con etiquetas que dicen “sin sal agregada” o “sin sal”. Siempre debe enjuagar y drenar los frijoles enlatados en un colador para eliminar el líquido salado que se usa para enlatar los frijoles antes de mezclarlos con otros ingredientes.

COCINAR CON FRIJOLES SECOS

Hay dos maneras de preparar frijoles secos para cocinarlos: puede ponerlos a remojar toda la noche o puede ponerlos a remojar por poco tiempo. Para la segunda opción, cubra los frijoles con agua, póngalos a hervir y retírelos del fuego una vez que hierva el agua. Deje los frijoles remojando por 1 hora. Los dos métodos reducirán el tiempo de cocinar. O puede cocinar los frijoles sin remojarlos de antemano, tal como se describe aquí:

1. Enjuague los frijoles y quite y deseche todos los frijoles dañados y pequeñas piedras o arenilla.
2. En una olla, coloque 4 tazas de agua por cada taza de frijoles y póngala a hervir. Agregue 1 cucharadita de sal y los frijoles enjuagados y hiérvalos por 2 a 3 minutos. Baje el fuego a medio lento y cubra la olla.
3. Cocine los frijoles hasta que estén tiernos al morderlos, alrededor de 1 a 1½ horas.



Comidas para bebé, AL ESTILO CASERO Y RÁPIDO

Los alimentos más saludables que puede darle a su bebé son los que prepara desde cero. Hacerlos es rápido y fácil y no requiere ningún equipo especial, además de un cuchillo filoso y un machacador de papas, un tenedor o una licuadora. Las comidas para bebés se pueden hacer de antemano con frutas o verduras frescas o congeladas, separar en porciones individuales, congelar las porciones en charolas de cubitos de hielo o bolsas de plástico con cierre, y luego se pueden descongelar cuando se necesiten. La mayoría de las comidas se pueden congelar por hasta 3 meses antes de que se disminuya el sabor.

No tenga miedo de agregarle un poco de sazón a su comida casera para bebés. Si está amamantando, su bebé ya está probando las especias

Consejo saludable

Los médicos aconsejan dar pecho durante el primer año de vida.

y hierbas que usted está comiendo a través de la leche materna. En culturas de todas partes del mundo, los bebés empiezan a conocer a las especias y las hierbas a través de la leche materna y las comidas caseras para bebés. En países latinos, el comino, cilantro, y hasta chiles son comunes. En países en el sudeste asiático, el limoncillo, el tamarindo y los chiles son sazones típicos. En los países europeos se usa con frecuencia las hierbas como albahaca, tomillo, eneldo y perejil.

Si usa hierbas y especias para agregar sabor, podrá reducir o eliminar el uso de sal o azúcar adicional en la dieta de su bebé. Muchas comidas procesadas para bebés contienen niveles elevados tanto de sal como de azúcar. Al hacer su propia comida para bebés, puede ofrecerle a su hijo una gran variedad de sabores, lo que asegurará que desarrolle un gusto por comidas que no dependen de la sal ni el azúcar para ser sabrosas.

Introducir temprano una amplia gama de alimentos y sabores puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos de alimentación saludables que le durarán toda la vida. Puede empezar cuando son bebés, con sus primeras comidas sólidas alrededor de los 6 meses, y continuar hasta alrededor del año de vida, cuando empiezan a comer las mismas comidas que su familia.

CAMOTE CON CANELA RINDE 5 PORCIONES

1½ libras de camotes (unos 3 camotes grandes)

1 cucharadita de canela molida

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Coloque los camotes en una charola para hornear o en un molde para hornear poco profundo y hornéelos hasta que estén blandos, 45 minutos a 1 hora.
3. Deje que los camotes se enfríen hasta que se puedan tocar y luego quíeteles la piel y coloque los camotes en un plato hondo.
4. Con un tenedor o machacador de papas, machaque los camotes hasta lograr un puré suave. Agregue la canela y mezcle bien.

Por porción (½ taza): 122 calorías; 0.2 g grasa (0 g saturada, 0 g monoinsaturada, 0.1 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 48 mg sodio, 28 g hidratos de carbono (5 g de fibra dietética), 3 g proteína, 1.39% calorías provenientes de la grasa



ZANAHORIAS CON CILANTRO RINDE 5 PORCIONES

1 libra de zanahorias, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada

1 cucharada de cilantro fresco picado

1. En una cacerola, combine las zanahorias con suficiente agua para cubrir las y tener 2 pulgadas más de agua, y coloque a fuego medio alto. Cuando hierva, baje a fuego medio y cocine, sin tapar, hasta que se pueda introducir un tenedor fácilmente, unos 15 minutos.
2. Drene las zanahorias y transfíeralas a un plato hondo. Con un tenedor o machacador de papas, machaque las zanahorias hasta tener un puré suave. (También puede usar una licuadora para hacer el puré de zanahorias). Agregue el cilantro y revuelva.

Por porción (½ taza): 31 calorías; 0.2 g grasa (0 g saturada, 0 g monoinsaturada, 0.1 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 52 mg sodio, 7 g hidrato de carbono (3 g fibra dietética), 1 g proteína, 4.52% calorías provenientes de la grasa

Consejos de cocina

- Muchas frutas, como peras, manzanas, ciruelas, cerezas, duraznos y nectarinas se pueden escalfar en agua y luego sazonarlas con especias.
- Casi todas las verduras se pueden cocinar y luego machacar para hacer puré y sazonar con hierbas o especias.
- Cuando su bebé tenga por lo menos 9 meses de edad, en general puede empezar a comer yogur. En lugar de comprar variedades saborizadas, compre yogur natural y mézclelo con frutas escalfadas y hechas puré por usted. Consulte primero con su pediatra.
- Algunas sugerencias para sazonar las comidas para bebés son canela, nuez moscada, jengibre, pimienta de Jamaica, cebolla y ajo, orégano, mejorana y pimienta negra.

Los niños en la cocina

Tener a sus hijos en la cocina consigo cuando prepara una comida es buena manera de pasar tiempo con ellos. Es divertido ver sus primeros esfuerzos para ayudarlo y su asombro al ver cómo usted transforma los ingredientes en comidas deliciosas para toda la familia. Los sábados o domingos por la mañana son buen momento para hacer el desayuno juntos. Los fines de semana también son ideales para hacer un almuerzo o cena especial. El tiempo en la cocina también ofrece muchas oportunidades de aprendizaje, como por ejemplo señalar los diferentes colores y formas de las diferentes frutas y verduras y enseñarles a contar los ingredientes.

Antes de empezar a cocinar, estos son algunos consejos de seguridad para tener en cuenta cuando hay niños cerca de estufas calientes y cuchillos filosos.

- Enséñeles a sus hijos a lavarse bien las manos con agua y jabón y explique que lavarse bien las manos ayuda a eliminar los gérmenes.
- Si tiene el pelo largo, átaselo en una coleta, y arremánguese las mangas para mantenerlas alejadas de la comida, el agua y la estufa.
- Limpie un área de trabajo con suficiente espacio para que todos se puedan mover libremente.
- Siempre gire las mangas de las ollas en la estufa para alejarlas del borde de la estufa y evitar golpearlas sin querer.
- Déjeles a sus hijos usar cuchillos de mesa o cuchillo de untar o para cortar cosas blandas, como plátanos. Los cuchillos filosos solo deben ser usados por adultos.
- Limpie la superficie de trabajo periódicamente mientras cocina. Mantener la zona ordenada asegura que habrá menos errores.
- Coloque un kit de primeros auxilios y un matafuego en su cocina y sepa cómo usarlos.

Avena de canela

CON MANZANAS Y LECHE

RINDE 8 PORCIONES



La avena es uno de los primeros alimentos favoritos de los niños, por lo que es bueno saber sobre los diferentes tipos de avena, ya que el tiempo de cocinar puede variar. Las hojuelas de avena, que también se conocen como avena tradicional o regular, se procesan cocinando los granos de avena al vapor y arrollándolos para hacer copos. Este tipo de avena se cocina más rápido que la avena cortada, a la que se le quita la cáscara exterior y se corta, en lugar de arrollarla. La avena rápida y la avena instantánea se procesan de la misma manera que la avena tradicional pero se arrollan más finamente y son las que más rápido se cocinan. Todos estos tipos de avena son granos integrales, por lo que la nutrición es la misma aunque la textura cambie. Deje que sus hijos elijan sus propias frutas frescas o secas para agregarlas a la avena, como manzana o plátano en trocitos, pasitas de uva o moras azules secas.

INGREDIENTES

- 3½ tazas de agua
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida, y canela adicional para servir
- 2 tazas de avena tradicional arrollada
- 2 manzanas de tamaño mediano, sin corazón y picadas
- 2 tazas de leche baja en grasa, para la mesa (se puede sustituir leche sin grasa, o leche de soja, almendra o arroz)
- ½ taza de pasitas de uva (opcional)

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, combine el agua, la sal y la canela, y póngalas a hervir a fuego alto.
2. Agregue la avena y las manzanas, revolviendo, baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando hasta que la avena esté tierna, entre 8 a 10 minutos.
3. Use una cuchara para servir la avena en platos hondos individuales y agregue ¼ de taza de leche a cada plato. Adorne con pasitas de uva y canela, si lo desea.

Por porción (½ taza de avena, ¼ taza de leche): 127 calorías; 2 g grasa (0.6 g saturada, 0.6 g monoinsaturada, 0.5 g poliinsaturada), 2 mg colesterol, 106 mg sodio, 23.4 g hidratos de carbono (3.2 g fibra dietética), 5 g proteína, 13.38% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS! Lave las manzanas, mida el agua, la sal, la canela y la avena, y ponga la mesa.

Consejo de salud

Hay varios tipos de leche disponibles. Las leches más comunes son leches de animales, principalmente de vaca y de cabra, y leches vegetales, como la leche de soja, la leche de almendras y la leche de arroz. En general la leche de origen vegetal es segura para las personas con alergias a los lácteos, o para las que tienen intolerancia a la lactosa. Además, estas leches naturalmente tienen bajo contenido de grasa y son libres de colesterol, pero no tienen tanta proteína como la leche de vaca o cabra. La leche de soja se hace moliendo la soja seca con agua, y en general se mezcla con algún tipo de endulzante natural. La leche de almendras se hace con almendras molidas y a menudo se le agrega endulzante, mientras que la leche de arroz se hace procesando el arroz sin moler, y su dulcero típicamente es un producto de una acción enzimática natural.

Consejo saludable

El desayuno es combustible para su cuerpo, pero la clave es que sea saludable. Muchos panes de desayuno y cereales a menudo están llenos de azúcar y calorías, así que asegúrese de leer las etiquetas cuidadosamente.

Palitos DE TOSTADA FRANCESA

RINDE 6 PORCIONES



Las tostadas francesas se hacen rápidamente y son una buena manera de aprovechar el pan viejo o duro, y hacerlo es una actividad divertida para el desayuno familiar los fines de semana. El pan más firme, que ya tiene por lo menos un día o más, absorbe más de la mezcla de huevo, lo que asegura que la tostada será más fuerte. Las rebanadas de pan muy blandas absorben menos de la mezcla y por lo tanto la tostada queda mojada. Obtendrá más nutrición si usa pan multigrano, de avena o con pasitas de uva.

En lugar de los aderezos comunes de miel, de maple, o azúcar en polvo, en esta receta usamos mermelada con bajo contenido de azúcar, pero también es bueno con fresas frescas, plátanos, mango o piña.

OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Divida cada rebanada de pan en tres o cuatro partes y pregúntele a sus hijos cuantos “palitos” pueden hacer con cada rebanada de pan. Luego pídale que junten los trozos de pan para hacer una rebanada completa, contando cada trozo cuando se pone en su lugar.

INGREDIENTES

¾ taza de leche con bajo contenido de grasa (se puede sustituir leche sin grasa)

2 huevos

⅓ cucharadita de canela molida

3 cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (vea la página 16)

6 rebanadas enteras de pan de trigo integral, de por lo menos 1 día, con cada rebanada cortada en 3 o 4 rectángulos iguales

Mermelada con bajo contenido de azúcar, para servir

PREPARACIÓN

1. En un plato hondo, combine la leche, los huevos y la canela y bata o revuélvalos hasta que estén bien mezclados.
2. En un sartén, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio alto.
3. Mientras tanto, uno a la vez, bañe los trozos de pan en la mezcla de huevo y déjelos sumergidos durante unos 20 segundos para asegurar que estén cubiertos con la mezcla de huevo. Cuando quite cada trozo de la mezcla, deje que el exceso de líquido caiga en el plato hondo.
4. Trabaje por partes para que haya suficiente espacio, coloque los trozos de pan en el aceite caliente y cocínelos, dándolos vuelta una vez, hasta que los dos lados estén dorados, unos 2 minutos por lado. Cuando los trozos estén listos, transfíralos a un plato y manténgalos calientes. Agregue la última cucharada de aceite al sartén cuando sea necesario para evitar que se pegue. Repita hasta que todo el pan esté cocinado.
5. Sirva las tostadas con mermelada para desparramar por encima.

Por porción (1 rebanada sin mermelada): 168 calorías; 9.9 g grasa (1.4 g saturada, 5.6 g monoinsaturada, 2.4 g poliinsaturada), 72 mg colesterol, 172 mg sodio, 13 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 7 g proteína, 52.38% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Mezcle la leche, los huevos y las especias y moje los trozos de pan en la mezcla de huevo.

Consejo de cocina

Para hacer palitos de tostadas francesas salados en lugar de dulces, use sal y pimienta negra en vez de canela y sirva con salsa fresca o queso rallado en vez de mermelada.



Burrito revuelto

DE DESAYUNO CON VERDURAS FRESCAS

RINDE 4 BURRITOS
4 PORCIONES



Puede preparar este sabroso burrito de desayuno la noche anterior, cortarlo por la mitad, envolverlo en papel aluminio o papel encerado, y guardarlo en el refrigerador. Luego, en la mañana, lo único que tiene que hacer es calentarlo para tener la comida rápida perfecta. En lugar de la calabacita y la cebollita, puede usar otras verduras, como por ejemplo pimiento rojo, amarillo o verde y la cebolla amarilla o blanca. Para la mayoría de los niños chicos, la mitad de un burrito es una porción perfecta.

OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Esta receta es una oportunidad muy buena de enseñar las formas. El envuelto de desayuno se puede cortar en triángulos o cuadrados, el huevo es un óvalo, la taza medidora es un cilindro y las tortillas son círculos.

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra o algún otro aceite de cocina sano (vea la página 16) | ½ cucharadita de sal |
| 6 huevos, batidos ligeramente | 1 cucharadita de pimienta negra recién molida (opcional) |
| 8 cebollitas, incluyendo las puntas verdes tiernas, picadas | 2 tazas de queso rallado |
| 2 calabacitas, cortadas en rodajas muy finas (unas 4 tazas) | 4 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulgadas) |

PREPARACIÓN

1. Caliente un sartén grande a fuego medio por 1 minuto. Agregue el aceite y deje que se caliente durante unos 30 segundos. Agregue los huevos al sartén caliente y revuelva con un tenedor hasta que apenas se empiecen a endurecer, alrededor de 1 minuto.
2. Agregue las cebollitas, calabacitas, la sal y la pimienta y cocine, revolviendo hasta que la calabacita esté tierna, unos 5 minutos.
3. Justo antes de ensamblar los burritos, ponga un sartén seco a fuego medio alto. Una a la vez, coloque las tortillas en el sartén o comal y caliéntelas, dándolas vuelta una vez, hasta que estén calientes y blandas. Transfiéralas del sartén a un plato.
4. Coloque ½ taza de queso en el centro de cada tortilla, dejando unas 2 pulgadas sin cubrir los bordes de la tortilla. Divida el huevo revuelto en partes iguales entre las tortillas, colocándolo arriba del queso.
5. Doble los lados derecho e izquierdo de la tortilla para que la tortilla quede de 6 pulgadas de ancho. Empezando de un lado abierto, doble la tortilla unas 3 pulgadas para arriba y luego, cuidadosamente, enrolle la tortilla llena para sellarla. Sirva de inmediato.

Por porción (1 burrito): 507 calorías; 30.9 g grasa (14.7 g saturada, 11.3 g monoinsaturada, 2.4 g poliinsaturada), 377 mg colesterol, 758 mg sodio, 29 g hidratos de carbono (12 g fibra dietética), 30.4 g proteína, 53.85% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Rompa los huevos en un plato hondo y bátalos con un tenedor, lave la cebollita y las calabacitas y ralle el queso.

Panqueques DE CALABAZA

RINDE 12 PANQUEQUES
6 PORCIONES



Los panqueques sabrosos hechos con puré de calabaza, rico en vitamina A, y sazonados con canela y otras especias le dan a su familia un comienzo nutritivo a su día. Para que este desayuno sea saludable, agregue mermelada con bajo contenido de azúcar, yogur natural sin grasa o alguna fruta fresca o congelada como la fresa.

Consejo de salud

Los aceites de cocina son grasas provenientes de las plantas. Los mejores aceites tienen alto contenido de grasas monoinsaturadas y otros nutrientes importantes, como por ejemplo ácidos oleicos y ácidos grasos omega 3. Los aceites tienen diferentes sabores. Los aceites de canola, cártamo, girasol y aguacate tienen un sabor suave, casi neutro. El aceite de oliva virgen extra puede tener un sabor suave a intenso. Vea la página 26 para obtener más información sobre el aceite de oliva.

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| 1 taza de harina sin blanquear de todo uso | 1½ tazas de leche con bajo contenido de grasa |
| 2 cucharaditas de polvo de hornear | ½ taza de puré de calabaza enlatado |
| ½ cucharadita de sal | 3 cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (vea Consejo de salud abajo), y aceite adicional para el sartén o plancha |
| 3 cucharadas de azúcar | 12 a 15 fresas, sin tallo y cortadas en rebanadas (opcional) |
| ½ cucharadita de nuez moscada molida | |
| ½ cucharadita de clavo de olor molido | |
| 1 huevo | |

PREPARACIÓN

1. En un plato hondo mediano, coloque la harina, el bicarbonato de sodio, la sal, el azúcar, la nuez moscada y el clavo de olor y bata o revuélvalos.
2. En un plato hondo grande, bata o revuelva el huevo, la leche y el puré de calabaza solo hasta que estén mezclados. Agregue el aceite y revuelva.
3. Agregue toda la mezcla de harina a la misma vez a la mezcla de calabaza y revuelva hasta que estén apenas mezcladas, formando una masa. No revuelva demasiado.
4. Coloque un sartén o plancha a fuego medio alto y agregue un poco de aceite. Cuando el sartén esté caliente, recoja aproximadamente ¼ de taza de la masa y échela a la superficie caliente para formar un panqueque (de unas 4 pulgadas de diámetro). Repita para formar más panqueques, teniendo cuidado de no juntarlos demasiado. En general puede hacer 3 panqueques a la vez.
5. Cuando los bordes de los panqueques empiecen a burbujear y el centro se infle un poco, después de unos 2 minutos, dé vuelta a los panqueques y cocínelos del otro lado hasta que estén dorados, 1 a 2 minutos. Transfiera los panqueques a un plato y manténgalos calientes mientras cocina el resto de la masa.
6. Sirva los panqueques con las rebanadas de fresas.

Por porción (2 panqueques sin las fresas): 188 calorías; 6.5 g grasa (1.1 g saturada, 3.5 g monoinsaturada, 1.6 g poliinsaturada), 38 mg colesterol, 446 mg sodio, 27 g hidratos de carbono (1 g fibra dietética), 6 g proteína, 30.32% calorías provenientes de la grasa



Bata o revuelva la mezcla de harina, bata o revuelva la mezcla de calabaza, y junte y revuelva las dos mezclas.

Quesadillas

DE TRIGO INTEGRAL CON ELOTE Y BRÓCOLI

RINDE 2 QUESADILLAS
4 PORCIONES



Las quesadillas son una comida popular con los niños y una solución rápida para el almuerzo o un bocadillo. En esta receta se agregan verduras al queso tradicional para aumentar el valor nutritivo del plato. El brócoli, un ingrediente clave en esta receta, se conoce como un superalimento porque es rico en vitaminas A, C, K y las del grupo B, y en fibra. Un cuarto de una quesadilla puede ser la porción perfecta para un niño pequeño.



INGREDIENTES

2 manojos de brócoli,
sin los tallos gruesos

1 cucharada de aceite de oliva
virgen extra

¼ cucharadita de sal

4 tortillas de harina de trigo integral
(de 10 pulgadas)

1½ tazas de queso Cheddar o
Monterey Jack rallado, o una mezcla
de los dos

1 taza de elote fresco o descongelado

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Corte el brócoli en floretes de 1 pulgada. Debería tener alrededor de 1½ tazas. Coloque los floretes de brócoli en una charola para hornear y espolvoree aceite y sal de forma pareja. Voltéelos varias veces para cubrirlos bien, luego acomode los floretes en una sola capa.
3. Hornee el brócoli hasta que esté apenas dorado y tierno, unos 10 minutos.
4. Deje que el brócoli se enfríe hasta que se pueda tocar, luego córtelo en trozos grandes.
5. Caliente un sartén seco o un comal a fuego medio alto. Cuando esté caliente, ponga una tortilla y caliéntela, dejando que se dore ligeramente. Coloque encima de forma pareja ¾ taza de queso, la mitad del brócoli cortado y ½ taza del elote. Coloque una segunda tortilla arriba, deje que el queso se derrita por poco tiempo, y luego use la parte de atrás de la espátula para presionar la tortilla, para que el queso junte las tortillas.
6. Usando una espátula ancha, dé vuelta a la quesadilla y cocine hasta que la tortilla de abajo esté ligeramente dorada y el queso se haya derretido, 2 a 3 minutos. Transfiera la tortilla al plato y luego repita con los ingredientes restantes para hacer una segunda quesadilla.
7. Corte cada quesadilla por la mitad para servir.

Por porción (½ quesadilla): 421 calorías; 18.7 g grasa (8.7 g saturada, 6.9 g monoinsaturada, 1.4 g poliinsaturada), 38 mg colesterol, 474 mg sodio, 45 g hidratos de carbono (17 g fibra dietética), 25 g proteína, 38.95% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Rocíe el brócoli con aceite de oliva, espolvoree con sal, y dele vuelta para cubrirlo todo.

Consejo para servir

Cuando introduzca comidas nuevas a su hijo, trate con una sola comida nueva a la vez, sirviéndola con otras comidas que sabe que ya le gustan a su hijo. Si presenta demasiadas comidas nuevas a la vez, con sus sabores o texturas desconocidas, puede hacer que su hijo las rechace todas.

Caldo de pollo

CON FIDEOS FÁCIL

RINDE 8 PORCIONES



Un plato de sopa o caldo caliente, sobre todo cuando llegue el invierno, es una comida saludable y sabrosa. Cuando hace el caldo de pollo con el método casero y rápido le permite controlar los ingredientes que coloca en la olla, para poder limitar, por ejemplo, la sal y la grasa. Se pueden agregar otras verduras a esta sopa, como chirimía, brócoli, camote, papas o chícharos. También puede variar la receta sustituyendo diferentes tipos de fideos cortos. Por ejemplo, usar fideos de letras sería una manera divertida para que sus hijos practiquen las letras del alfabeto.

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 4 tazas de caldo de pollo sin grasa y con bajo contenido de sodio | 2 tallos de apio, picados (aproximadamente 1 taza) |
| 2 tazas de agua | 1 cebolla amarilla, picada (aproximadamente 1½ tazas) |
| ½ cucharadita de sal | 1 taza de perejil fresco, picado |
| 1½ libras de muslos de pollo con hueso y piel (unos 4 muslos) | 6 onzas de fideos secos |
| 3 zanahorias, peladas y cortadas (unas 3 tazas) | |

PREPARACIÓN

1. En una olla de sopa, combine el caldo, el agua, la sal y el pollo y póngalos a hervir a fuego alto.
2. Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el pollo esté opaco adentro cuando lo corta con un cuchillo, unos 25 minutos.
3. Retire los muslos de la olla y deje que se enfríen hasta que se puedan tocar. Retire la piel y los huesos, deséchelos y use las manos para cortar el pollo en trozos pequeños. Vuelva a colocar el pollo en la olla.
4. Suba el fuego a medio alto para que la sopa vuelva a hervir. Agregue el perejil y los fideos y cocine, sin tapar, hasta que los fideos estén apenas tiernos al morderlos, de 5 a 7 minutos o de acuerdo a las instrucciones en el paquete.
5. Use un cucharón para servir el caldo caliente en platos hondos.

Por porción (1 taza): 135 calorías; 5.7 g grasa (1.1 g saturada, 1.5 g monoinsaturada, 0.9 g poliinsaturada), 31 mg colesterol, 280 mg sodio, 11 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 11 g proteína, 37.78% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Mida el agua y la sal y lave las zanahorias, el apio y el perejil.

Consejo de salud

La carne de cualquier animal – de res, puerco, cordero, aves, pescado – tiene alto contenido de proteína, y los muslos de pollo no son una excepción. Los muslos de pollo tienen carne “oscura” que tiene más sabor que la carne blanca de las pechugas de pollo. En esta receta, como se retira la piel de los muslos después de cocinarlas y antes de devolverlas a la sopa, agrega sabor a la sopa sin agregar calorías y grasas adicionales.



Sándwich DE ENSALADA DE HUEVO

RINDE 4 SÁNDWICHES
4 PORCIONES



Los huevos son unos de los alimentos más saludables que le puede dar de comer a su familia. Se llaman la proteína perfecta porque el cuerpo puede absorber y usar toda la proteína que contienen. Los huevos también contienen todos los 9 aminoácidos esenciales para un cuerpo sano, muchas vitaminas y minerales, y son unas de las mejores fuentes de colina, un nutriente del grupo de vitaminas B que es importante para la salud del cerebro.

La ensalada de huevo se hace tradicionalmente con mayonesa, pero esta receta mezcla el yogur con bajo contenido de grasa con una pequeña cantidad de mayonesa baja en grasa. Si elige usar lechuga, elija una con hojas de color verde oscuro, como la lechuga romana, de hoja verde o de hoja roja. Las lechugas de color más oscuro tienen alto contenido de potasio y las vitaminas B y K, a diferencia de las lechugas más claras, como la lechuga iceberg. Para un niño pequeño, la mitad de una torta es una porción de buen tamaño.

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 3 cucharadas de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 tallos de apio, finamente cortados
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida (opcional)
- 8 rebanadas de pan de trigo integral
- 4 hojas de lechuga (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloque los huevos en una cacerola, agregue agua para que queden dos pulgadas de agua por encima de los huevos, y póngalos a hervir a fuego medio alto. Retire del fuego, cubra y déjelos reposar 20 minutos.
2. Retire los huevos del agua y déjelos enfriar. Rompa cada huevo y quite la cáscara. (Otra opción es refrigerar los huevos sin pelar por hasta 4 días antes de continuar).
3. Corte los huevos en trozos grandes y colóquelos en un plato hondo. Agregue el yogur, la mayonesa, el apio, el perejil, la sal y la pimienta y use una cuchara o un tenedor para mezclar los ingredientes para que se revuelvan bien.
4. Divida la mezcla de huevo en partes iguales sobre las 4 rebanadas de pan y distribúyala de forma pareja. Coloque una hoja de lechuga arriba de cada sándwich, si lo desea, y luego ponga otra rebanada de pan encima.
5. Corte cada sándwich en triángulos para servir.

Por porción (1 sándwich): 235 calorías; 8.1 g grasa (2.3 g saturada, 3.1 g monoinsaturada, 1.4 g poliinsaturada), 214 mg colesterol, 645 mg sodio, 26 g hidratos de carbono (4 g fibra dietética), 14 g proteína, 31.06% calorías provenientes de la grasa



Rompa y quite la cáscara de los huevos, córtelos con un cuchillo de mesa o cuchillo para untar y mezcle la ensalada de huevo en el plato hondo.

Consejo de cocina

Cocine 6 a 8 huevos en lugar de solo 4. Los huevos adicionales se podrán guardar en el refrigerador por hasta 4 días y es bueno tenerlos a mano para hacer sándwiches o para comer solos, como un bocado saludable y sabroso.



Pan de elote

CON FRIJOLES PINTOS

RINDE 6 PORCIONES



Los panes rápidos pueden ser dulces, como los pasteles y galletas, o salados, como bizcochos y pan bolillo. La palabra rápida se refiere a la velocidad de la levadura, que en general es polvo de hornear o bicarbonato de sodio en lugar de la levadura común. Este pan de elote se hace con harina de maíz integral nutritiva y se combina con frijoles ricos en proteína para hacer un plato sencillo que es saludable y sabroso. Un cuadrado de pan de maíz puede ser suficiente para un niño pequeño.

INGREDIENTES

Para el pan de elote:

2 cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (vea la página 16), y ½ cucharadita de aceite para engrasar el molde
1 taza de harina de maíz amarilla
¾ taza de harina sin blanquear de uso común

1 cucharada de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
1 taza de suero de leche, leche con bajo contenido de grasa o leche sin grasa
2 huevos, batidos ligeramente
Mantequilla, para servir (opcional)

Para los frijoles:

3 tazas de frijoles pintos cocidos más 1 taza del líquido que se usó para cocinarlos (vea *Cómo cocinar los frijoles secos*, página 5), o
3 tazas de frijoles enlatados, bien drenados y enjuagados (unas dos latas de 15 onzas) más 1 taza de agua
1 cebolla amarilla, cortada en trozos grandes (unas 1½ tazas)
3 dientes de ajo, picados

1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal, si usa frijoles cocinados en casa
Cebolla blanca finamente picada, cilantro fresco picado, queso Cheddar rallado, como guarnición (opcional)

PREPARACIÓN

1. Para hacer el pan de elote, precaliente el horno a 425° F. Engrase un molde de pastel de 8 pulgadas con la ½ cucharadita de aceite.
2. En un plato hondo grande, bata o revuelva la harina de maíz, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.
3. Agregue el suero de leche, los huevos y el aceite a la mezcla de harina de maíz y revuelva para mezclarlos bien.
4. Use una cuchara para colocar la masa en el molde preparado. Hornee hasta que el pan esté inflado, ligeramente dorado y se esté separando de los lados del molde, unos 20 minutos.
5. Deje que el pan de elote se enfríe durante unos 10 minutos antes de cortarlo en cuadrados de 2 pulgadas.
6. Prepare los frijoles mientras se esté horneando el pan. Coloque los frijoles y 1 taza del líquido en una cacerola y agregue la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y la sal, si está usando frijoles cocinados en casa. Hiérvalos a fuego medio alto y cocínelos por 20 minutos. Retire y deseche la hoja de laurel.
7. Para servir, use una cuchara para colocar los frijoles en platos hondos individuales, adornados según lo desee. Sirva el pan de elote como acompañamiento.

Por porción (2 cuadrados de pan de maíz): 248 calorías; 8 g grasa (1.2 g saturada, 4 g monoinsaturada, 1.9 g poliinsaturada), 72 mg colesterol, 421 mg sodio, 37 g hidratos de carbono (1 g fibra dietética), 7 g proteína, 27.42% calorías provenientes de la grasa

Por porción (¾ de taza de frijoles sin guarnición): 141 calorías; 1 g grasa (0.1 g saturada, 0.01 g monoinsaturada, 0.2 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 197 mg sodio, 27 g hidratos de carbono (8 g fibra dietética), 8 g proteína, 3.78% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Para el pan de maíz, mida los ingredientes secos y revuelva, mida el suero de leche, rompa los huevos en un plato hondo y bátalos con un tenedor, y revuelva la mezcla de harina de maíz, los huevos, el suero de leche y el aceite.

Hummus

CON VERDURAS CRUJIENTES

RINDE UNAS 2 TAZAS
8 PORCIONES



A los niños les gusta mojar los alimentos en salsa, y esta salsa hecha con garbanzos, aceite de oliva y un poco de tahina es una buena opción para enseñarle a su familia. La tahina es una pasta espesa y sabrosa hecha con semillas de ajonjolí, y está disponible en la sección de alimentos internacionales de supermercados grandes y en tiendas de alimentos del medio oriente. Si no la puede encontrar, de todas maneras la salsa es deliciosa con solo aceite de oliva. Los garbanzos no solo son sabrosos, sino que también son una buena fuente de fibra y proteína.

OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Pídale a sus hijos que nombren las verduras, cuenten los trozos y que luego organicen las verduras por color.

INGREDIENTES

¾ taza de garbanzos secos, enjuagados o 1 lata (15 onzas) de garbanzos, drenados

⅓ taza de jugo de limón fresco (de unos 2 limones)

2 cucharadas de tahina o aceite de oliva virgen extra

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo, finamente picados

Palitos de apio, de zanahoria, de jícama, ejotes, rábanos y/o galletas saladas, en cualquier combinación, para mojar

PREPARACIÓN

1. Si usa garbanzos secos, colóquelos en una cacerola, agregue agua para que queden dos pulgadas de agua por encima, y póngalos a fuego medio alto. Cuando hierva el agua, baje el fuego para lograr un pequeño hervor, cubra la cacerola y cocine hasta que estén tiernos, 1 ½ a 2 horas. Drene los garbanzos, guardando el líquido que usó para cocinarlos. (Los garbanzos se pueden cocinar un día antes).
2. Si usa garbanzos enlatados, colóquelos en un colador, enjuáguelos bien con agua corriente fría, y drene.
3. En una licuadora o procesadora, combine los garbanzos, el jugo de limón, la tahina, 2 cucharadas del aceite de oliva y el ajo y procese hasta que quede sin grumos, agregando 2 a 3 cucharadas del líquido que usó para cocinar los garbanzos o agua en la medida que sea necesario para lograr una pasta cremosa.
4. Transfiera la salsa a un plato poco profundo para servir y espolvoree con la cucharada de aceite de oliva restante.
5. Ponga las verduras y/o galletas saladas en un plato y sírvalas con el hummus.

Por porción (¼ taza de hummus con verduras o galletas saladas): 133 calorías; 7.7 g grasa (1.0 g saturada, 4.6 g monoinsaturada, 1.7 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 162 mg sodio, 14 g hidratos de carbono (3 g fibra dietética), 3 g proteína, 50.15% calorías provenientes de la grasa



Consejo de salud

Se conoce desde hace mucho tiempo que el aceite de oliva virgen extra contribuye a un corazón sano, pero ahora los investigadores están informando que también puede ayudar la función cognitiva porque contiene las vitaminas E, A y K, así como hierro, calcio, magnesio y potasio. También es bueno para sus ojos, piel, huesos y sistema inmunitario.

Brochetas

DE QUESO Y UVAS

RINDE 12 BROCHETAS



Este bocado es especialmente divertido y creativo para hacer con sus hijos. Pueden hacer casi toda la preparación ellos mismos, excepto cortar el queso. Se pueden sustituir otras frutas, como fresas, plátanos o peras. También puede usar otros tipos de quesos firmes, como la mozzarella, el queso gouda, el queso Edam o el queso suizo. O puede omitir el queso y hacer que este bocado sea 100 por ciento fruta. Nota: si tiene hijos pequeños, corte las uvas por la mitad para ayudar a evitar que se ahoguen. Y no se olvide de supervisar a sus hijos cuando usen las brochetas. Corte las puntas de las brochetas antes de servirlos.

OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Cuando coloque las uvas y los cubos de queso en las brochetas, pídale a sus hijos que hagan un patrón, como por ejemplo 2 uvas y luego 1 cubo de queso, y luego pídale que repitan el patrón.

INGREDIENTES

- 1 taza de uvas verdes sin semillas
- 1 taza de uvas coloradas o moradas sin semillas
- 8 onzas de queso Monterey Jack
- 8 onzas de queso Cheddar suave

12 brochetas (de 10 pulgadas usadas con cuidado y bajo su supervisión) (Si usa brochetas más cortas, reduzca la cantidad de uvas)

PREPARACIÓN

1. Lave las uvas y quite los tallos.
2. Corte los quesos en cubos de ½ pulgada. Debería tener 24 cubos en total.
3. Coloque – con cuidado – una uva verde y luego una uva colorada en una brocheta de forma horizontal y luego coloque un cubo de queso blanco. Coloque 2 uvas más en la brocheta, 1 verde y una colorada, y luego un cubo de queso amarillo. Repita hasta que haya completado 12 brochetas.
4. Refrigere las brochetas hasta que esté listo para servirlos. Justo antes de servirlos, corte la punta filosa de cada brocheta con una tijera.

Por porción (1 brocheta): 162 calorías; 12 g grasa (7.5 g saturada, 3.4 g monoinsaturada, 0.4 g poliinsaturada), 36 mg colesterol, 216 mg sodio, 5 g hidratos de carbono (0 g fibra dietética), 9 g proteína, 64.20% calorías provenientes de la grasa



Si sus hijos tienen edad suficiente, permítales colocar las uvas y queso en las brochetas; si no, pídeles que le den las uvas y queso según la cantidad y color.



Consejo de salud

El queso es una proteína completa, lo que quiere decir que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones correctas para satisfacer las necesidades nutricionales de una persona. En general, las proteínas derivadas de alimentos animales, como el queso, la carne y el pescado, son proteínas completas.

Licuada de plátano

CON FRESAS

RINDE UNOS 2 ½ TAZAS
5 PORCIONES



La leche de almendra, un producto sin lácteos hecho con almendras molidas procesadas con agua, es más espesa que la leche de vaca y no contiene grasas saturadas. Tiene alto contenido de muchos nutrientes, como el calcio, el potasio y la vitamina E, y se vende sin endulzar, endulzada, saborizada y sin saborizar.

Los plátanos son una buena fruta para tener a mano para los bocados y las ensaladas. Si compra plátanos amarillos con puntas verdes y sin manchas negras, se podrán guardar a temperatura ambiente en su cocina por hasta una semana. A medida que madura el plátano, su almidón se convierte en azúcar. Cuanto más maduro esté el plátano, más dulce será, por lo que debe usar plátanos más maduros para esta receta si quiere un batido que sea más dulce naturalmente.

Si prefiere, puede usar leche sin grasa o leche baja en grasa en lugar de la leche de almendra. Para hacer un batido más espeso, agregue ¼ taza de yogur natural sin grasa. Si no tiene acceso a fresas frescas, puede usar fresas congeladas.

OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Pídale a los niños que cuenten las fresas. Luego pídale que nombren el color de cada ingrediente y que nombren otra cosa que conocen del mismo color.

INGREDIENTES

1½ tazas de leche de almendra sin endulzar

15 fresas frescas, sin tallo, o
¾ taza de fresas congeladas

2 plátanos maduros, pelados
y cortados

PREPARACIÓN

1. En una licuadora, combine la leche de almendra, las fresas y los plátanos y procese a alta velocidad hasta que quede sin grumos, unos 45 segundos.
2. Divida el licuado en partes iguales en 5 vasos.

Por porción (½ taza): 67 calorías; 1 g grasa (0.1 g saturada, 0.5 g monoinsaturada, 0.2 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 1 mg sodio, 15 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 1 g proteína, 12.83% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Lave las fresas y pele los plátanos.

Consejo saludable

Coma fresas y plátanos para obtener fibra, potasio y vitamina C.

Consejo de alimento

Los plátanos se cosechan verdes y empiezan a madurar en cuanto se corte el tallo del plátano de la planta. A medida que maduran cambian de color verde a amarillo con puntas verdes, a amarillo, a amarillo con manchas color café, y luego a color café. Puede pelar los plátanos maduros y guardarlos en una bolsa de plástico con cierre u otro envase hermético en el congelador por hasta 4 meses.



Espagueti

CON SALSA DE JITOMATE CASERA

RINDE 6 PORCIONES



Es fácil hacer salsa de jitomate casera para fideos con jitomates enlatados, con el método casero y rápido. Es importante comprar jitomates sin sal o con bajo contenido de sodio. Muchas salsas de jitomate preparadas tienen un alto contenido de sodio, así que cuando hace su propia salsa estará seguro que contendrá menos sal. Los jitomates, tanto los enlatados como los frescos, tienen un alto contenido de las vitaminas A y C, calcio, potasio y licopeno, por lo que son una buena opción para hacer todo tipo de plato nutritivo.

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| 1 cucharada de aceite virgen extra | 1 cucharadita de tomillo o |
| 2 dientes de ajo, picados | ½ cucharadita de tomillo seco |
| ¼ taza de cebolla amarilla picada | 6 hojas de laurel frescas o |
| 1 lata (de 28 onzas) de jitomates triturados sin sal o con bajo contenido de sodio | 2 cucharaditas de laurel seco |
| 1 cucharada de extracto de jitomate | 1 cucharadita de sal |
| 1 taza de agua | 10 onzas de espagueti normal o de trigo integral u otros fideos secos |
| ½ cucharadita de orégano seco | ¼ taza de queso parmesano fresco rallado (opcional) |

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, caliente el aceite a fuego medio alto. Cuando esté caliente, agregue el ajo y la cebolla y saltee hasta que estén blandos, unos 3 minutos.
2. Agregue los jitomates triturados, el extracto de jitomate, el agua, el orégano y el tomillo y revuelva bien. Baje a fuego lento y cocine hasta que los sabores estén bien combinados y la salsa se haya espesado, unos 20 minutos.
3. Llene una olla grande con agua, hiévala y agregue la sal. Agregue los fideos, revuelva bien y cocine hasta que estén tiernos, pero todavía firmes cuando los muerde, unos 8 minutos o de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Drene los fideos.
4. Transfiera los fideos a un plato o un plato hondo grande. Use una cuchara para verter aproximadamente un cuarto de la salsa en los fideos y mezcle para que se cubran de forma pareja. Ponga el resto de la salsa encima de los fideos y espolvoree con queso parmesano, si lo desea. Sirva inmediatamente.

Por porción (¾ taza de salsa y ½ taza de fideos): 86 calorías; 2.7 g grasa (0.4 g saturada, 1.7 g monoinsaturada, 0.4 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 423 mg sodio, 14 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 3 g proteína, 27.45% calorías provenientes de la grasa



Mida las hierbas y espolvoree el queso parmesano, si lo desea.

Consejo de cocina

Las hierbas agregan sabor al plato, lo que significa que no hace falta usar tanta sal. El tomillo, el romero, el orégano y la mejorana se conocen como hierbas leñosas y son ricos en aceites aromáticos y poco húmedos. Eso significa que retienen su sabor e intensidad cuando se secan. La albahaca, el perejil, el eneldo y el cilantro, que se conocen como hierbas verdes, son más húmedas y muy aromáticas cuando son frescas. No tienen tanto sabor cuando se secan. Cuando sea posible, use estas hierbas verdes en forma fresca en lugar de secas.

Ejotes rápidos

CON CARNE DE RES Y ARROZ

RINDE 8 PORCIONES



Esta es una receta sencilla para hacer con el método casero y rápido, con sabores asiáticos. La combinación de arroz integral, verduras y carne de res hace que sea una comida saludable y balanceada. Empiece a cocinar el arroz primero, para que esté listo cuando estén cocidos los ejotes.

INGREDIENTES

Para el arroz:

4 tazas de agua

2 tazas de arroz integral de grano largo

½ cucharadita de sal

Para los ejotes y carne de res:

1 cucharada de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (vea la página 16)

2 cebollas amarillas, cortadas en trozos grandes (unas 3 tazas)

8 dientes de ajo, picados (unas 3 cucharadas)

1 libra de carne de res molida extra magra (95 por ciento magra)

½ taza de agua

5 cucharadas de salsa de soya baja en sodio

1 libra de ejotes frescos, recortados, o 1 libra de ejotes congelados

PREPARACIÓN

1. Para hacer el arroz, hierva agua en una cacerola a fuego medio alto. Agregue el arroz y la sal, revuelva bien y vuelva a hervir.
2. Baje el fuego a lento, cubra y cocine hasta que se haya absorbido todo el líquido y el arroz esté tierno, unos 45 minutos.
3. Mientras se cocina el arroz, prepare los ejotes y la carne de res. En un sartén, caliente el aceite a fuego medio alto. Agregue las cebollas y el ajo y saltee hasta que estén blandos, unos 4 minutos.
4. Agregue la carne de res, y con un tenedor o espátula, rómpala en pedacitos. Saltéela hasta que esté un poco dorada, unos 5 minutos.
5. Agregue el agua, la salsa de soya y los ejotes, revuelva bien y baje el fuego a lento. Cocine hasta que los ejotes estén blandos cuando los pique con un tenedor, unos 10 minutos.
6. Cuando el arroz esté listo, retírelo del fuego y mezcle con un tenedor. Tápele y deje que repose 5 minutos antes de servir.
7. Use una cuchara para servir el arroz en platos individuales y coloque encima los ejotes y la carne de res. Sirva caliente.

Por porción (½ taza de arroz): 108 calorías; 0.9 g grasa (0.2 g saturada, 0.3 g monoinsaturada, 0.3 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 292 mg sodio, 22 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 3 g proteína, 6.76% calorías provenientes de la grasa

Por porción (¾ taza de ejotes y carne de res): 139 calorías; 4.8 g grasa (1.5 g saturada, 2.3 g monoinsaturada, 0.7 g poliinsaturada), 34 mg colesterol, 369 mg sodio, 11 g hidratos de carbono (3 g fibra dietética), 13 g proteínas, 31.15% calorías provenientes de la grasa

Consejo de salud

Al arroz integral solo se le quita la cáscara exterior del grano, lo que significa que permanecen intactos el salvado y el germen. Por eso el arroz integral es más nutritivo que el arroz blanco, porque el salvado es rico en fibra y selenio y el germen contiene varios nutrientes esenciales, incluyendo la vitamina E.

Albóndigas

DE PAVO Y CARNE DE PUERCO CON PURÉ DE PAPA

RINDE UNAS 24 ALBÓNDIGAS
DE 1 PULGADA Y
4 TAZAS DE PURÉ
8 PORCIONES



El pavo y el puerco magro son carnes “blancas”, lo que significa que tienen menos grasa que carnes rojas como la carne de res y el cordero. Esto hace que este plato sea una alternativa saludable a las albóndigas de carne de res más comunes. Llame a los niños a la cocina para ayudarlo a preparar este plato. Se divertirán dándole forma a las albóndigas con sus manos.

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

Aceite de oliva virgen extra o algún otro aceite de cocina sano (vea la página 16), para engrasar la charola

12 onzas de pavo molido

12 onzas de carne de puerco molido o de res molida extra magra (95 por ciento magra)

1½ tazas de salsa de jitomate baja en sodio, casera o comprada

¾ taza de pan rallado grueso y seco o avena arrollada tradicional

1 huevo, batido ligeramente

¼ taza de cebolla amarilla picada

¼ taza de zanahoria, pelada y rallada

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Para las papas:

6 papas, peladas o sin pelar y cortadas en cuatro

¾ taza de leche baja en grasa o sin grasa

1½ cucharadas de mantequilla sin sal

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F. Engrase una charola grande con una cantidad generosa de aceite de oliva.
2. En un plato hondo grande, combine la carne de pavo, la carne de puerco, ½ taza de la salsa de jitomate, el pan rallado, el huevo, la cebolla, la zanahoria, la sal y la pimienta. Mezcle los ingredientes con sus manos o con una cuchara hasta que estén bien revueltos.
3. Use sus manos para formar bolas de la mezcla de aproximadamente 1 pulgada de diámetro. Luego colóquelas en la charola preparada, dejando unas 1½ pulgadas de espacio entre cada una. Voltee cada bola varias veces para cubrirla con el aceite.
4. Hornee las albóndigas, volteándolas una o dos veces, hasta que estén doradas por fuera y ya no estén de color rosa en el centro, unos 30 minutos.
5. Mientras se estén horneando las albóndigas, prepare las papas. Llene una olla grande con agua y llévala al hervor. Agregue las papas y cocínelas hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, unos 15 a 20 minutos. Drene las papas con un colador, y luego devuélvalas a la olla caliente. Agregue la leche y mantequilla y macháquelas con un machacador de papas o tenedor hasta que estén cremosas y sin grumos. Agregue sal y pimienta y revuelva.
7. Cuando estén listas las albóndigas, transfíralas a un plato hondo o plato normal. Use una cuchara para pasar el puré a un plato hondo para servir y sírvalo con las albóndigas. Caliente la salsa de jitomate restante y ofrézcala en la mesa.

Por porción (3 albóndigas): 220 calorías; 11 g grasa (3.6 g saturada, 4.6 g monoinsaturada, 1.8 g poliinsaturada), 86 mg colesterol, 362 mg sodio, 10 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 18 g proteína, 46.36% calorías provenientes de la grasa

Por porción (½ taza de puré de papas): 118 calorías; 2 g grasa (1.5 g saturada, 0.6 g monoinsaturada, 0.1 g poliinsaturada), 7 mg colesterol, 538 mg sodio, 22 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 3 g proteína, 18.31% calorías provenientes de la grasa

Tacos de pescado

RINDE 4 TACOS
2 PORCIONES



Servirles pescado a sus hijos les da una buena fuente de proteína baja en grasas saturadas y rica en vitamina D y muchas de las vitaminas B. La tilapia o el bacalao, pescados magros y blancos disponibles congelados y frescos son una buena opción para estos tacos. Agregar un poco de repollo triturado y cilantro al taco aumenta la nutrición sin agregarle calorías. La salsa sin chiles es sencilla,

y es fácil de hacer con el método casero y rápido. Para una comida completa, sirva con arroz y fruta fresca cortada en cubos. Para un niño pequeño un taco es una porción de buen tamaño.

INGREDIENTES

Para la salsa:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de cebolla amarilla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 jitomates, cortados
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela molida (opcional)

Para el pescado:

- 8 onzas de tilapia, bacalao u otros filetes de pescado blanco suave y magro
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 6 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- 1 taza de repollo finamente triturado
- ½ taza de crema agria baja en grasa o crema mexicana

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Para hacer la salsa, en un sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y saltee hasta que estén blandos, unos 3 minutos.
3. Agregue los jitomates, la sal, el cilantro y la canela, si la va a usar, y cocine, revolviendo, hasta que los jitomates estén blandos y se hayan separado, unos 5 minutos. Retire del fuego y deje que se enfríen. La salsa se puede servir así o se puede procesar en una licuadora hasta que quede sin grumos.
4. Para preparar el pescado, coloque los filetes en una charola para hornear y pase una brocha con aceite de oliva por encima. Espolvoree con ajo en polvo y sal.
5. Hornee el pescado hasta que se escame con un tenedor, unos 5 minutos.
6. Mientras se cocina el pescado, coloque un sartén seco a fuego medio a alto. Una a la vez, coloque las tortillas en el sartén y caliéntelas, dándolas vuelta una vez, hasta que estén calientes y blandas.
7. Retire el pescado del horno. Coloque un cuarto del pescado en el centro de cada tortilla, luego agregue un cuarto de repollo, de la salsa y de la crema agria. Doble cada tortilla por la mitad y sirva tibias.

Por porción (2 tacos): 441 calorías; 19.6 g grasa (6.3 g saturada, 9.8 g monoinsaturada, 2.7 g poliinsaturada), 83 mg colesterol, 429 mg sodio, 34 g hidratos de carbono (6 g fibra dietética), 36 g proteína, 39.46% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Con una brocha pinte el pescado con aceite y sazónelo con ajo en polvo y sal.

Guisado

DE ENCHILADA DE POLLO

RINDE 12 PORCIONES



Este plato versátil tiene el sabor de enchiladas sin estar envueltas individualmente, lo que le ahorrará tiempo en la cocina. Incluye elotes y calabacitas en rodajas finas además de pollo, por lo que obtiene nutrición adicional de las verduras.

INGREDIENTES

1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel

2 tazas de agua

1 cucharadita de sal

1½ cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (vea la página 16)

1 cebolla amarilla, picada

2 dientes de ajo, picados

1 taza de granos de elotes congelados, descongelados

5 chiles verdes enteros enlatados, sin semillas, si lo desea, y picados (unas 4 onzas)

2 chiles chipotle en salsa adobo, sin semillas y picados (opcional)

2 calabacitas, ralladas con los agujeros grandes de un rallador grande y presionadas para quitarles la humedad

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de orégano seco

1 lata (de 28 onzas) de jitomates triturados sin sal o bajos en sodio

12 tortillas de maíz (de 8 pulgadas)

1 lata (10 onzas) de salsa para enchiladas, o 1 ½ tazas de salsa para enchiladas casera

½ taza de queso Cheddar rallado

½ taza de queso Monterey Jack rallado

Jitomates frescos cortados, lechuga romana cortada, y cilantro fresco finamente picado, como guarnición (opcional)

Consejo de cocina

Para una versión más picante, aumente la cantidad de chiles chipotle.

Para una versión menos picante, omitalos completamente.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F.
2. En una cacerola, combine el pollo, el agua y la sal y llévelo al hervor a fuego medio alto. Reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el pollo quede opaco en el centro cuando se corta con un cuchillo, unos 20 minutos. Drene, deje que se enfríe a temperatura ambiente y luego triture el pollo con sus dedos.
3. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio alto. Agregue la cebolla y el ajo y saltee hasta que estén blandos, de 2 a 3 minutos.
4. Agregue los elotes, los chiles verdes y el chile chipotle (si lo va a usar) y revuelva bien. Agregue la calabacita, el pollo, el comino y el orégano y revuelva para mezclarlo bien. Por último, agregue los jitomates y revuelva, déjelo al fuego por 10 minutos para combinar los sabores. Retire del fuego.
5. Unte ¼ taza de la salsa para enchiladas en el fondo de un molde para hornear de 13 por 9 pulgadas. Acomode 6 de las tortillas encima de la salsa, sobreponiéndolas en la medida que sea necesario y permitiendo que se extienda en parte por los costados del molde.
6. Unte la mitad de la mezcla de verduras y pollo de forma pareja sobre las tortillas y espolvoree con un tercio de los quesos Cheddar y Jack. Arriba, unte la mezcla de verduras y pollo restante de forma pareja.
7. Acomode las 6 tortillas restantes sobre la mezcla de verduras y pollo, nuevamente sobreponiéndolas de ser necesario. Doble los bordes de las tortillas para abajo para que cubran parte de los lados del molde.
8. Vierta la salsa para enchiladas restante en la parte de arriba de forma pareja. Espolvoree la superficie de forma pareja con los quesos restantes.
9. Hornee hasta que el queso se haya fundido y la salsa esté burbujeando en los bordes, unos 20 minutos.
10. Deje en reposo por 15 minutos, luego corte en 12 cuadrados para servir. Acompañe con las guarniciones si así lo desea.

Por porción (1 cuadrado): 149 calorías; 5.2 g grasa (2.1 g saturada, 1.1 g monoinsaturada, 0.6 g poliinsaturada), 13 mg colesterol, 374 mg sodio, 20 g hidratos de carbono (3 g fibra dietética), 7 g proteína, 30.67% calorías provenientes de la grasa

Sopa

DE CHÍCHARO CON PERNIL DE PUERCO

HACE UNAS 4 TAZAS
4 PORCIONES



La sopa de chícharo casera es fácil de hacer, económica, y sobre todo deliciosa. También le hace bien, ya que el chícharo es buena fuente de proteína y fibra.

Si cocina el pernil de puerco por separado, el cual se puede hacer el día anterior, y luego agrega la carne a la sopa, la sopa será más saludable que si cocinara el puerco con los chícharos. Esta sopa es particularmente buena si se sirve con pan de elote (página 23).

OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Coloque 5 o 6 zanahorias en la cubierta y pídale a sus hijos que cuenten 2 zanahorias y las separen para la sopa.

INGREDIENTES

1 pernil de puerco ahumado (1 libra),
u 8 onzas de bistec de puerco

1 cucharada de aceite virgen extra

½ cebolla, finamente picada
(unas ¾ de taza)

2 zanahorias, peladas y finamente
picadas

1 taza de chícharo seco

5 tazas de agua

1 hoja de laurel

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta
negra recién molida

Consejo de sabor

Agregar una pequeña cantidad de carne a una sopa de verdura es una buena manera de aumentar el sabor sin agregar un exceso de grasas o calorías.

PREPARACIÓN

1. Coloque el pernil de puerco en una cacerola, agregue agua fría para que queden dos pulgadas de agua por encima del pernil, y póngalo a hervir a fuego medio alto. Reduzca el fuego a lento y cocine, sin tapar, hasta que la carne se pueda separar fácilmente del hueso, aproximadamente 1½ horas.
2. Drene el pernil de puerco y deje que se enfríe hasta que se pueda tocar, luego quite la carne y corte y descarte la grasa. Corte la carne en trozos grandes y sepárela. Si usa un bistec de puerco, córtelo en cubos de ½ pulgada y sepárela.
3. Mientras el puerco se está cocinando, empiece a hacer la sopa. En una olla de sopa, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Agregue la cebolla y la zanahoria y saltee hasta que estén blandas, unos 3 minutos.
4. Agregue los chícharos y revuelva una o dos veces. Agregue el agua, la hoja de laurel, la sal y la pimienta, llévela al hervor, baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que los chícharos estén blandos, entre 30 y 40 minutos.
5. Con un tenedor o batidor, machaque los chícharos para hacer una sopa cremosa. Si la sopa parece estar demasiado líquida, cocínela más tiempo para evaporar un poco del líquido. Si está demasiado espesa, agregue un poco más de agua y siga cocinándola hasta que tenga la consistencia correcta.
6. Durante los últimos 10 minutos de cocinar, agregue la carne del pernil o bistec de puerco.
7. Use un cucharón para servir la sopa en platos hondos.

Por porción (1 taza de sopa con 1 onza de puerco): 183 calorías; 8.7 g grasa (2.5 g saturada, 3.1 g monoinsaturada, 0.8 g poliinsaturada), 32 mg colesterol, 307 mg sodio, 14 g hidratos de carbono (5 g fibra dietética), 13 g proteína, 42.84% calorías provenientes de la grasa



Vierta los chícharos en la taza medidora.

Tazón de curry

RÁPIDO

RINDE 8 PORCIONES



El término curry se refiere tanto a los platillos ricos en especias que son populares en el sur de Asia y en el sudeste asiático, como a la mezcla de especias molidas que se usa para darles sabor.

Típicamente se sirve con arroz o con panes sin levadura, y en general son una mezcla de verduras, o de verduras y carne o pescado, por lo que son una manera ideal de combinar una variedad de comidas saludables en un solo plato.

INGREDIENTES

Para el arroz:

6 tazas de agua
2 tazas de arroz integral de grano mediano
1½ cucharaditas de sal

Para la papa y curry del chícharo:

3 cucharadas de mantequilla sin sal
1 cucharadita de semillas de comino o media cucharadita de comino molido

3 cucharadas de curry en polvo
8 papas blancas, sin pelar, cortadas en cubos de ½ pulgada
1 taza de yogur bajo en grasa (no use yogur sin grasa, hará cuajarse la salsa)
1 libra de chícharo congelado
Hojas de cilantro fresco, como guarnición (opcional)

PREPARACIÓN

1. Para hacer el arroz, hierva 4 tazas de agua en una cacerola a fuego medio alto. Agregue el arroz y 1 cucharadita de sal, revuelva bien y vuelva a hervir.
2. Baje a fuego lento, cubra y cocine hasta que se haya absorbido todo el líquido y el arroz esté tierno, unos 45 minutos.
3. Mientras se cocina el arroz, haga el curry. En un sartén pesado, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la sal, las semillas de comino y el curry en polvo y revuelva hasta que la mezcla esté aromática, alrededor de 1 minuto.
4. Agregue las papas y revuelva para cubrir las con la mezcla. Siga revolviendo hasta que los cubos de papa estén apenas crujientes, unos 10 minutos. Agregue las 2 tazas de agua restantes y revuelva bien. Baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando hasta que las papas estén tiernas, unos 30 minutos.
5. Agregue el yogur y los chícharos y revuelva para distribuir el yogur de forma pareja. Cocine hasta que los chícharos estén blandos y el yogur esté bien mezclado, unos 5 minutos.
6. Cuando el arroz esté listo, retírelo del fuego y mezcle con un tenedor. Cúbralo y deje que repose 5 minutos antes de servir.
7. Para servir, use una cuchara para colocar el arroz en platos individuales poco profundos y agréguele el curry. Use cilantro como guarnición, si lo desea.

Por porción (½ taza de arroz): 109 calorías; 0.8 g grasa (0.2 g saturada, 0.3 g monoinsaturada, 0.3 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 292 mg sodio, 23 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 2 g proteína, 0.73% calorías provenientes de la grasa

Por porción (1 taza de curry): 227 calorías; 5 g grasa (3.1 g saturada, 1.4 g monoinsaturada, 0.4 g poliinsaturada), 13 mg colesterol, 216 mg sodio, 39 g hidratos de carbono (6 g fibra dietética), 7 g proteína, 20.79% calorías provenientes de la grasa

¡CON NIÑOS!

Para el arroz, mida el agua, el arroz y la sal. Para el curry, lave las papas y mida la sal, las semillas de comino, el polvo de curry y el yogur.

Frijol negro

AL ESTILO CUBANO CON PIÑA

RINDE 6 PORCIONES



En esta versión del popular platillo cubano llamado casamiento (frijol con arroz), los frijoles reciben un toque dulce y saludable de la piña. Una de las frutas tropicales más populares, la piña es una fuente excelente de vitamina C y manganeso, que es bueno para la salud de los huesos y los nervios. Los trozos

de piña también son deliciosos en las ensaladas, con carnes, combinados con pimientos y cebollas u otras verduras, o como un bocado en cualquier momento del día.

Puede usar frijoles negros cocinados en casa en lugar de los frijoles enlatados. Vea la página 5 para instrucciones para cocinarlos.

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 2 tazas de agua | 1 taza de trozos de piña jugosa bien drenada y 3 cucharadas del jugo separado |
| 1 taza de arroz integral de grano mediano | 2 tazas de frijoles negros enlatados y drenados, enjuagados y bien drenados |
| ½ cucharadita de sal | ¼ taza de cilantro fresco cortado picado |
| 1 cucharada de aceite virgen extra | |
| 2 cucharadas de cebolla amarilla picada | |

PREPARACIÓN

1. Para hacer el arroz, hierva agua en una cacerola a fuego medio alto. Agregue el arroz y la sal, revuelva bien y vuelva a hervir.
2. Baje el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que se haya absorbido todo el líquido y el arroz esté tierno, unos 45 minutos.
3. Mientras se cocina el arroz, prepare los frijoles. En un sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté blanda, de 2 a 3 minutos.
4. Agregue los trozos de piña y dórelos, girándolos una o dos veces hasta que estén apenas dorados en ambos lados, 3 a 4 minutos. Agregue el jugo de piña que separó y raspe el fondo del sartén para aflojar cualquier pedazo que esté pegado.
5. Agregue los frijoles y revuelva, baje el fuego y cocine a fuego medio bajo. Cubra y cocine hasta que los frijoles estén calientes por completo, unos 4 minutos. Quite la tapa y agregue la mitad del cilantro, revolviendo.
6. Cuando el arroz esté listo, retírelo del fuego y mezcle con un tenedor. Cúbralo y deje que repose 5 minutos antes de servir.
7. Para servir, use una cuchara para colocar el arroz en platos individuales o platos individuales poco profundos y agregue los frijoles. Use el cilantro restante como guarnición.

Por porción (½ taza de frijoles): 116 calorías; 2.7 g grasa (0.4 g saturada, 1.7 g monoinsaturada, 0.4 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 308 mg sodio, 19 g hidratos de carbono (6 g fibra dietética), 2 g proteína, 20.69% calorías provenientes de la grasa

Por porción (½ taza de arroz): 109 calorías; 0.8 g grasa (0.2 g saturada, 0.3 g monoinsaturada, 0.3 g poliinsaturada), 0 mg colesterol, 292 mg sodio, 23 g hidratos de carbono (2 g fibra dietética), 2 g proteína, 0.73% calorías provenientes de la grasa

Consejo de compra

Cuando compre piñas enlatadas, asegúrese que estén envasadas con jugos 100 por ciento naturales. Las piñas enlatadas envasadas con jarabe contienen azúcar — y calorías — adicionales.

Consejo saludable

La fruta fresca es más nutritiva que los jugos de fruta. Cuando lea las etiquetas en los envases de jugo de fruta, verá que muchos tienen alto contenido de azúcar y solo contienen una pequeña cantidad, o nada, de jugo de fruta puro.

Chow mein

CON CARNE DE PUERCO

RINDE 6 PORCIONES



A la mayoría de los niños les gusta comer fideos, así que esta receta casera y rápida de chow mein seguramente será un éxito en su mesa. Si bien las palabras chow mein quieren decir “fideos fritos”, en esta receta los fideos se hierven en lugar de freír para reducir la cantidad de grasa en el plato.



¡CON NIÑOS!

Lave las verduras y deje que espolvoree las semillas de ajonjolí.

Consejo de salud

Las hojas verdes, como el bok choy, las espinacas y las acelgas contienen pocas calorías y muchos nutrientes. Se pueden agregar a los sofritos, las sopas, los guisados y las salsas para fideos.

INGREDIENTES

12 onzas de fideos de trigo chinos, u 8 onzas de espagueti de trigo integral secos

2 cucharadas de aceite de canola u otro aceite de cocina sano (vea la página 16)

1 cebolla amarilla, picada (unas 1½ tazas)

2 dientes de ajo, picados

8 onzas de carne de puerco magro sin hueso, cortado en trozos pequeños

½ taza de apio picado

1 pimiento colorado grande, sin semillas y cortado

4 tazas de bok choy cortado (unas 2 cabezas medianas)

3 cebollitas, incluyendo las puntas verdes tiernas, picadas

5 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio, y más para servir (opcional)

2 cucharadas de jengibre fresco pelado y picado

Semillas de ajonjolí tostadas, como guarnición (opcional)

PREPARACIÓN

1. Si usa fideos frescos, llene una olla con agua y hiévala. Agregue los fideos, revuelva bien y cocínelos hasta que estén apenas tiernos, 2 a 4 minutos o de acuerdo a las instrucciones en el paquete. (Si compró fideos chinos precocidos, en general solo se tienen que hervir por 1 minuto). Drene los fideos y sepárelos.
2. Si está usando fideos secos, agréguelos a la olla de agua hirviendo, y cocine hasta que estén tiernos, pero todavía firmes cuando los muerde, unos 8 minutos o de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Drene los fideos y sepáralos.
3. Para hacer la carne de puerco y las verduras, en un sartén grande, caliente el aceite a fuego alto. Agregue la cebolla amarilla, revuelva brevemente y luego agregue el ajo. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que la cebolla esté bien dorada, unos 3 minutos.
4. Agregue el puerco y siga cocinando, revolviendo constantemente para evitar que se queme, hasta que el puerco esté ligeramente dorado, unos 5 minutos.
5. Agregue el apio, el pimiento colorado el bok choy y cocine, revolviendo, por 3 a 4 minutos. Agregue las cebollitas, la salsa de soya y el jengibre y revuelva para combinarlos. Baje a fuego lento, cubra y cocine con cuidado hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos.
6. Para servir, use una cuchara para colocar el arroz en un plato, arriba agregue la mezcla de verduras y espolvoree con semillas de ajonjolí, si las va a usar.

Por porción (2/3 taza de puerco y verduras, y ½ taza de fideos): 414 calorías; 24.2 g grasa (4.2 g saturada, 6.3 g monoinsaturada, 10.3 g poliinsaturada), 18 mg colesterol, 806 mg sodio, 38 g hidratos de carbono (4 g fibra dietética), 13 g proteína, 50% calorías provenientes de la grasa

El contenido nutricional se basa en el primer ingrediente mencionado, no en las alternativas sugeridas. Los ingredientes opcionales no están incluidos.

Si bien la información proporcionada se presenta de buena fe y se cree ser correcta, Primeros 5 California no hace ninguna representación o garantía de que esté completa o sea exacta, y toda la información, incluyendo los valores nutricionales, los debe usar a su propio riesgo.

Habla. Lee. Canta.SM

Tus palabras tienen el poder de moldear su mundo.

En el momento en que los bebés llegan al mundo, sus cerebros están creando las conexiones que van a determinar cómo aprender, pensar y crecer. De hecho, el 90% de sus cerebros ya están desarrollados a los cinco años; y el desarrollo se inicia a partir del primer día. Recuerda:

- ✓ **Habla, lee y canta con tu bebé todos los días.**
- ✓ **Habla de la manera como lo haces con otros adultos, de esta forma ayudas a desarrollar el vocabulario de tu hijo.**
- ✓ **Comienza desde edad temprana. No esperes hasta que el niño tenga cuatro o cinco años para comenzar a hablarle y leerle en voz alta.**

Los bebés a los que se les habla y lee desde el momento del nacimiento están mejor preparados cuando comienzan la etapa de escolaridad. Aquellos que no recibieron este estímulo, tienen 50% de probabilidades de retrasarse en el aprendizaje y tienen dificultades para llegar al nivel esperado.

Visita First5California.com/parents para obtener ideas sobre cómo hablar, leer y cantar con tu hijo todos los días.



www.First5California.com/parents



Recuerda:

- 🌿 **Hablar, Leer, Cantar = Desarrolla el Lenguaje**
- 🌿 **Desarrollo del Lenguaje = Aumenta el Vocabulario**
- 🌿 **Aumento de Vocabulario = Mejor Preparados para la Escuela**
- 🌿 **Éxito Escolar = Mejor Preparados para la Vida**